



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





# رانندگی تدافعی

## اصول و قواعد

اداره آموزش و فرهنگ و ترافیک  
پلیس راهور ف.ا.ا اصفهان

کارشناسی عالی تصادفات  
وامور فنی وسایل نقلیه  
سرهنگ رسول عباسی





مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ  
فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا، وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا  
النَّاسَ جَمِيعًا...



هر کس موجب کشته شدن حتی یک نفر شود  
از دیدگاه خداوند متعال مانند آن است که  
همه مردم را کشته است  
و هر کس یک نفر را زنده کند مثل آن است که  
همه مردم را زنده کرده است...



فاجعه نیست که یک ملت هر ساله، نزدیک به پنجاه هزار نفر از افراد خود را کشته یا مجروح کند، چون دارد به سر کار، مهمانی، خرید و یا مسافرت می‌رود. تنها درچهل سال اخیر، دست کم هفتصد هزار قبر برای کشته‌های رانندگی حفر شده و حدود پانزده میلیون نفر مجروح شده‌اند که شماری از آنان باید باقی عمر را بر روی تخت و یا ویلچر بگذرانند...

همه قشرها از وزیر، وکیل و استاد دانشگاه گرفته تا ورزشکار، بازیگر، پزشک، کارمند و کارگر هر از چندگاهی به سوگ یکی از همکاران خود می‌نشینند. مثل بسیاری از ما، شاید این از دست رفتگان مانند مرحوم حجت الاسلام والمسلمین ابوترابی، مرحوم کریمی راد وزیر اسبق دادگستری، مرحوم آیدین نیکخواه بهرامی و مرحومه خانم گلدره گمان نمی‌کردند جان خود را در یک تصادف ناگهانی از دست بدهند.





ما را چه شده که به یکی از خطرناک ترین مردم دنیا در رانندگی تبدیل شدیم، به گونه ای که در کنار معرفی جاذبه های گردشگری در ایران، «هشدار جدی نسبت به رانندگی خطرناک ایرانیان» یکی از بخش های جدایی ناپذیر کتابچه های راهنمای جهانگردان است؟ هر چه هست ما اصلاح ناشدنی نیستیم، وگرنه ایستادن خودروها در پشت خط عابر پیاده و نیز بستن کمربند ایمنی، امروز در میان ما فراگیر نشده بود... به نظر می رسد، یک عامل اساسی که چنین ما را گرفتار کرده، این است که در ایران اساساً از آغاز کلمه «رانندگی»، نادرست معنا شده است...



رانندگی در دنیا، یک امر «جمعی» است، ولی در ایران یک امر «فردی» تلقی می‌شود. رانندگی در ایران یعنی «می‌خواهم خودم را با خودرو به مقصدم برسانم». پس رانندگان دیگر، «رقیب» من هستند و من نباید از رقبا عقب بمانم... هر فضای خالی که پیدا شد باید زودتر از دیگران آن را پر کنم.

چنین است که رانندگی ایرانی، یعنی «چپاندن خودرو یا موتور در اولین فضایی که خالی می‌شود»؛ یعنی «رفتن از هر راه ممکن نه از راه تعیین شده»؛ حاصل این نوع رانندگی چنین تصویری است.





هرچند اتومبیل سال‌هاست وارد ایران شده، اما تعریف رانندگی، چه رسد به فرهنگ آن، هنوز وارد کشورمان نشده است. «رانندگی صحیح»، نوعی مشارکت در یک امر جمعی است. این «جریان عبور و مرور» است که راننده را به مقصد می‌رساند نه به اصطلاح «زرنگی» او. «رانندگی صحیح» که نوعی مشارکت در یک امر جمعی است، به معنای «هدایت خودرو خود در جای صحیح در بین خودروهای دیگر» است؛ یعنی هر کس پیش از آنکه به رسیدن به مقصدش بیندیشد، به دنبال مشارکت در حرکت جمعی خودروها باشد، این نظم در عمل چنین خود را نشان می‌دهد.





Isfahan Traffic Police

8/28/2014 1:36:59 PM



# رانندگی تدافعی ؟

## تعریف رانندگی تدافعی:

رانندگی تدافعی یعنی پیوسته خیال کنید خطری در راه شما کمین کرده است و اصول رانندگی تدافعی را می توان در عبارت کوتاهی خلاصه کرد و آنهم این است ” شما تمام پیشگیری های منطقی را برای جلوگیری از سوانح و تصادفات رانندگی چه از جانب خودتان و چه دیگران رعایت کنید“.

در بسیاری از کشورهای پیشرفته حرکت در خیابان ها و جاده ها بصورت رانندگی تدافعی می باشد ولی در کشورهایی مانند ایران رانندگی بصورت تهاجمی می باشد. دلیل عمده حادثه خیزی وضعیت رانندگی در کشور عدم توجه به همین نکته می باشد.





## هدف: \_\_\_\_\_

هدف از اتخاذ روش رانندگی تدافعی، کم کردن میزان تصادفات و در نتیجه کاهش مرگ و میرها، کاهش نگرانیها و تالعات خانواده هایی است که هر سال بر تعداد آنها افزوده میگردد.

۵ دلیل عمده تلفات در تصادفات وسایل نقلیه عبارتند از:

- ✓ سرعت غیر مجاز
- ✓ عدم استفاده از کمربند ایمنی
- ✓ شرایط خودرو
- ✓ عدم تمرکز و خستگی
- ✓ عدم وجود تواناییها و مهارتهای راننده





## قواعد رانندگی تدافعی در راستای پیشگیری از تصادفات رانندگی

- خوب رانندگی کردن
- بازدیدهای ایمنی
- وضعیت صندلی راننده
- استفاده از آینه‌ها
- استفاده از ترمزدستی
- فرمان
- تمرکز حواس
- علامت دادن
- کنترل سرعت و سرعت مجاز
- زمان واکنش
- پیش بینی در حرکت
- رعایت فاصله
- در تقاطع ها و چهارراه ها





## ۱- راننده خوب



راننده خوب کسی است که در هر شرایطی اعم از بی توجهی رانندگان دیگر، شرایط جوی یا وضعیت بد جاده، همواره به گونه‌ای عمل نماید که موقعیتی برای وقوع تصادف بوجود نیاورد.

## ۲- وضعیت صندلی راننده

صندلی راننده باید طوری قرار گیرد که اگر روی پدال‌های ترمز و کلاچ فشار آورد زانو کمی خم شود. این عمل به راننده برای کنترل بهتر اتومبیل امکان می‌دهد.





پاها باید به گونه‌ای قرار گیرند که کمترین فشار در ناحیه ران ایجاد شود و همچنین، کشیدگی در عضله پشت ساق پا ایجاد نشود. پاها باید تا حد ممکن در وضعیت ۹۰ درجه باشند و از بدن باز نشده نباشند؛ ضمن اینکه، پاها باید به راحتی بتوانند به پدال‌ها برسند و نیازی به جمع کردن و کشیده شدن بیش از حد عضلات نباشد. همچنین برای ارتباط دست‌ها با فرمان نیز باید همین شرایط برقرار باشد. دست‌ها نباید خیلی دور یا خیلی نزدیک به فرمان باشند. اگر به مدت زیادی با دست‌های نزدیک به فرمان و جمع‌شده، رانندگی کنید، این کار باعث ایجاد فشار در ماهیچه‌ها و شانه و آرنج و سپس عضلات گردن شده و در هنگام بروز تصادف، می‌تواند شدت جراحات را افزایش دهد. دست‌ها ضمن این که باید حالت افقی داشته باشند، باید در وضعیت راحتی قرار بگیرند.



✗ نادرست



✓ درست



## ۳- بازدیدهای ایمنی

- بازدیدهای ذکر شده در ذیل باید توسط راننده دوره ای و روزانه انجام گیرد:
- تنظیم بودن فشار باد لاستیک‌ها
- سالم بودن چراغ‌های اصلی و راهنما
- میزان بنزین، روغن و آب
- سالم بودن شیشه‌شوی
- سالم بودن برف‌پاکن
- سالم بودن بوق
- سالم و تمیز بودن آینه‌ها و شیشه‌ها
- سالم بودن ترمزها: در اولین فرصت پس از حرکت ترمزها را آزمایش کنید.
- سالم بودن فرمان: فرمان را از نقطه نظر آزاد بودن یا سفتی بازدید کنید.





## ۴- استفاده از آینه ها



آینه چشم سوم راننده‌هاست، آینه راطوری تنظیم کنید که حداکثر دید را در عقب اتومبیل داشته باشید.

از گذاشتن اشیاء و یا چسبانیدن علامت‌ها به شیشه‌های عقب و جلو خودداری کنید. این عمل دید و تشخیص شما را در رانندگی کاهش می‌دهد.



## ۵- استفاده از ترمز دستی

ترمز دستی غالباً برای پارک کردن و یا توقف در چهارراه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. ترمز دستی در شیب ۱۶ درصد بایستی وسیله نقلیه را نگه دارد



## ۶- فرمان



حالت دست‌ها روی فرمان باید در وضعیت ۹:۳ (براساس ساعت) قرارگیرد. هرگز دست‌ها را به صورت ضربدری روی فرمان قرار ندهید و از حرکت آزادانه فرمان جلوگیری کنید.

## ۷- تمرکز حواس



درموقع رانندگی به هیچ وجه نباید فکر و حواس شما بر چیزهای دیگر بجز رانندگی معطوف گردد.

از صحبت کردن با سرنشینان اتومبیل و موبایل خودداری فرمائید.

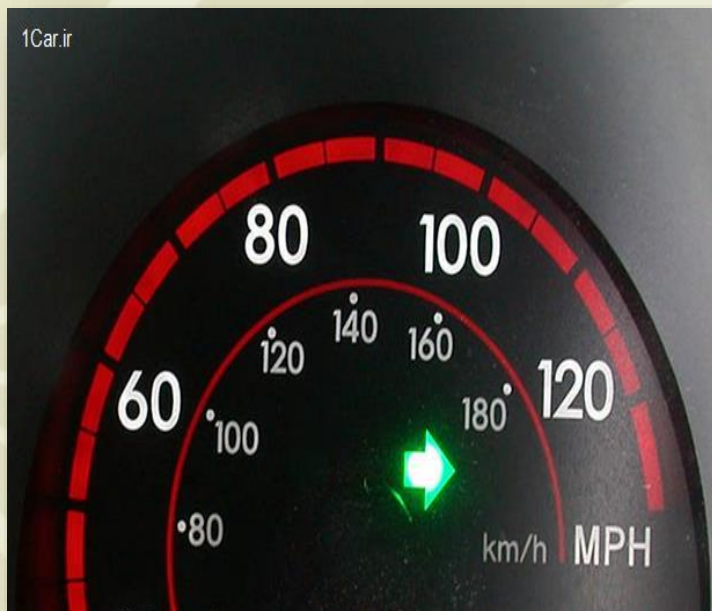
از جست و جو کردن و یا خواندن مطلب درموقع رانندگی جداً خودداری نمائید.

از خوردن و آشامیدن در هنگام حرکت خودرو خودداری کنید.



## ۸- علامت دادن

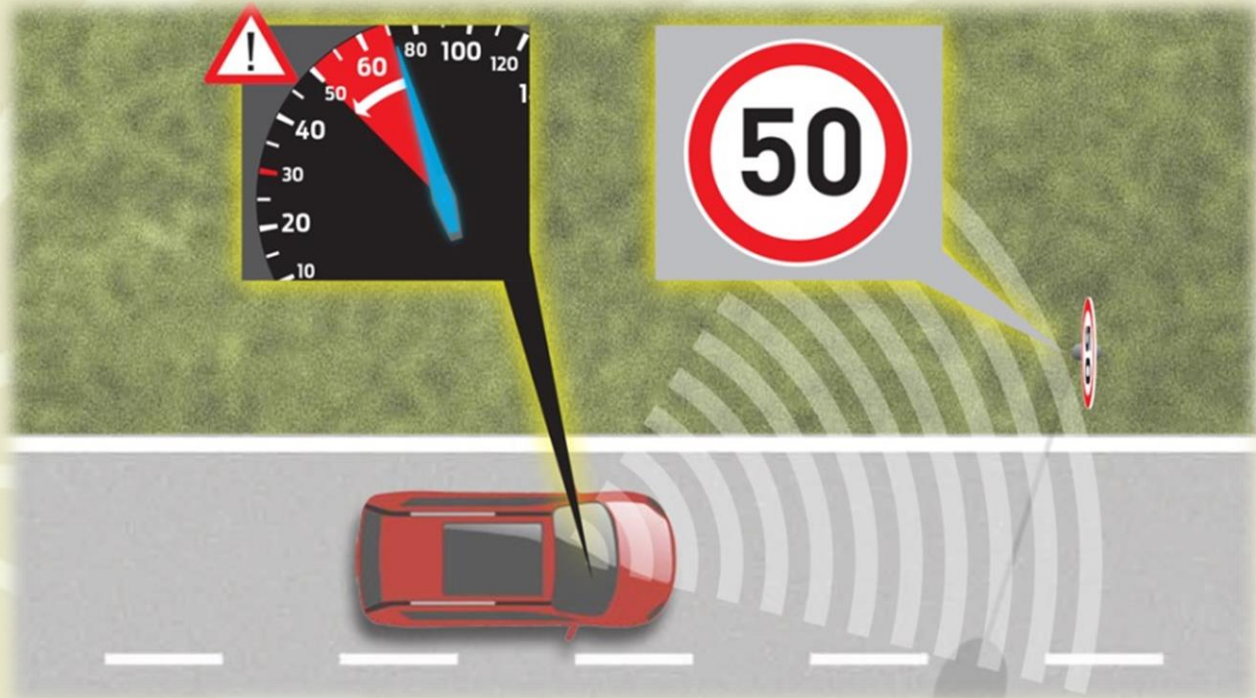
علامت دادن بدان منظور است که شما مسیر حرکتتان را به دیگران اطلاع می‌دهید. در موقع علامت دادن استاندارد راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید. علامت را به موقع و طوری بدهید که برای دیگران قابل فهم باشد، به خاطر داشته باشید که بد علامت دادن بهتر از علامت ندادن است. راهنما در راهها از فاصله ۱۰۰ متری روشن می‌گردد ولی در بزرگراهها از فاصله ۵۰۰ متری روشن می‌گردد یعنی از همان فاصله آرام آرام به سمت چپ یا به سمت راست اقدام به گردش نماییم.





## ۹- کنترل سرعت و سرعت مجاز:

سرعت باید متناسب با دید و تشخیص وضع راه و شرایط جوی باشد. راننده خوب همیشه از مقررات و سرعت مجاز تعیین شده توسط مراجع قانونی تبعیت می‌کند و رانندگان موظف هستند در تمامی شرایط از سرعت مجاز تعیین شده برای هر جاده تبعیت نمایند.





## سرعت مجاز در راهها

### راههای درونشهری

آزاد راهها: حداقل سرعت ۷۰ حداکثر ۱۲۵ کیلومتر در ساعت

بزرگراهها: سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت

خیابان: خیابان اصلی ۶۰ کیلومتر در ساعت فرعی ۵۰ کیلومتر در ساعت

کوچه: سرعت ۳۰ کیلومتر در ساعت

میدان و تقاطع: سرعت ۳۰ کیلومتر





**سرعت مجاز**

راههای برونشهری

**آزاد راه: سواری و وانت ۱۲۰ کیلومتر در ساعت**

**کامیون، اتوبوس، مینی بار، مینی بوس ۱۱۰ کیلومتر در ساعت**

**بزرگراه: سواری، وانت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت**

**کامیون، اتوبوس، مینی بار، مینی بوس ۱۰۰ کیلومتر در ساعت**

**جاده: اصلی هنگام روز ۹۵ هنگام شب ۸۵**

**فرعی هنگام روز ۸۵ هنگام شب ۷۵**





## تأثیر سرعت وقتی با یک عابر تصادف می کنید احتمال مرگ برابر است با...



10%



30%



85%



100%



# ۱۰- مدت زمان عکس العمل و مکانیزم آن



زمان لازم برای تجزیه و تحلیل یک حادثه، تصمیم گیری صحیح و انجام یک عکس العمل مناسب را مدت زمان عکس العمل می گویند.

زمان عکس العمل افراد متفاوت بوده و رابطه مستقیم با وضع روحی و قدرت تمرکز حواس فرد دارد. در شرایط عادی زمان واکنش انسان سالم حدود  $0.7$  ثانیه می باشد، به عبارت دیگر اگر با سرعت  $50$  کیلومتر در حال حرکت باشید در صورت مشاهده مانع قبل از آنکه فشاری به پدال ترمز وارد کنید، اتومبیل شما مسافتی معادل  $10$  متر را با همان سرعت طی می کند. در شرایط مناسب و با سرعت پنجاه کیلومتر در ساعت اتومبیل پس از طی مسافت در حدود بیست و پنج متر پس از ترمز کردن متوقف می گردد.





آمار تصادفات نشان می دهد که این فاصله زمانی بنا بر عوامل متعددی به تأخیر می افتد.

خستگی، وضعیت جسمانی و سلامت راننده، بی توجهی، حواس پرتی،  
سرما و گرما، داروها و مواد غیر مجاز، رانندگی طولانی مدت، سرعت  
زیاد برای مدت طولانی، گوش کردن موسیقی با هدفون، صحبت با  
تلفن هنگام رانندگی، سن و تجربیات و آموزشهای راننده



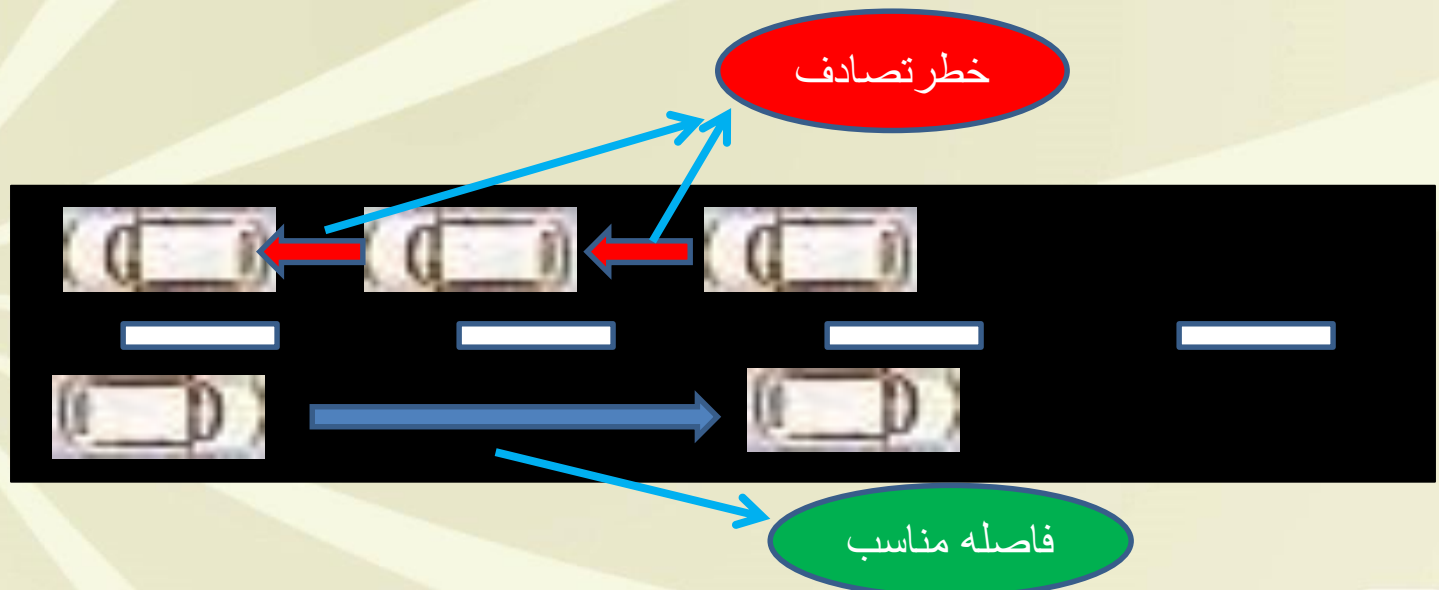


## ۱۱- پیش بینی در حرکت

پیش بینی کافی قبل از آنکه راننده در شرایط و محیط حادثه گرفتار شود او را برای مانورهای بعدی آماده و راهنمایی می کند.

## ۱۲- رعایت فاصله

توصیه می شود که به نسبت هر ۱۵ کیلومتر سرعت فاصله خود را به اندازه طول یک اتومبیل با وسیله نقلیه جلویی حفظ نمایید. (روش دو ثانیه)



۸۰ درصد از تصادفات منجر به فوت در داخل شهرها مربوط به  
راننده و سر نشینان موتور سیکلت می باشد







به خاطر داشته باشید

تدافعی رانندگی کنید

و

آماده عکس العمل باشید !!



با تشکر از توجه شما

سلامتی شما  
آرزوی ماست



ایمن برانید "

angels-welco